

ACTIVITÉ 17-24 ANS



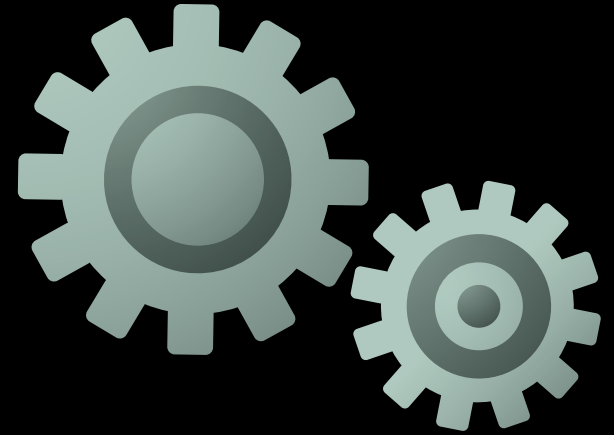
ÇA PEUT DEVENIR
AUTOMATIQUE.

SEMAINE DE PRÉVENTION DES DÉPENDANCES
ALCOOL / DROGUES / JEUX DE HASARD ET D'ARGENT

ACTIVITÉ POUR LES GROUPES
DE JEUNES DE 17 À 24 ANS

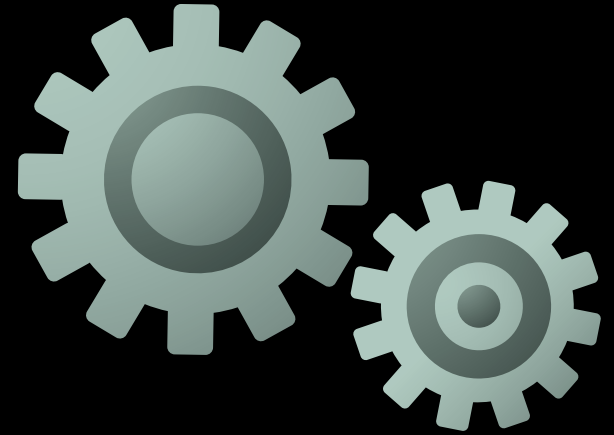
QUESTION

Est-ce que les moyens de gestion du stress présentés dans la première capsule vidéo vous rejoignent ?



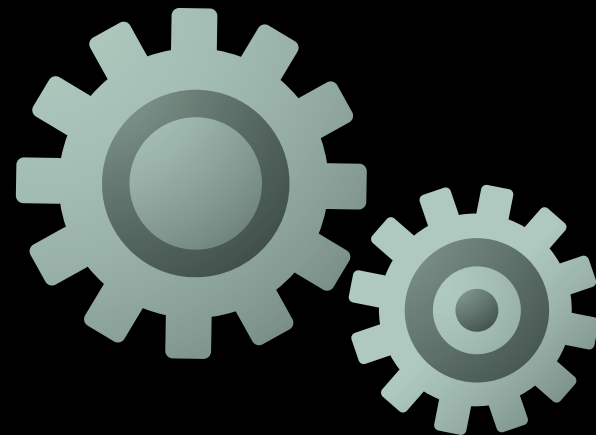
QUESTION

Avez-vous des exemples de situations stressantes dans votre vie ou dans celle des jeunes de votre âge en général?



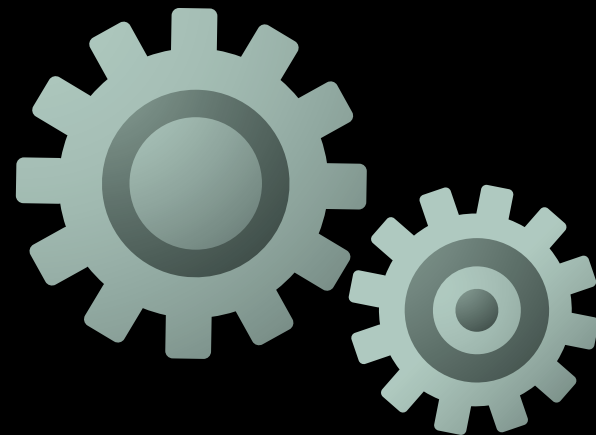
QUESTION

**Quels sont les moyens que vous connaissez,
ou que vous utilisez, pour mieux gérer
le stress ou pour résoudre des problèmes?**

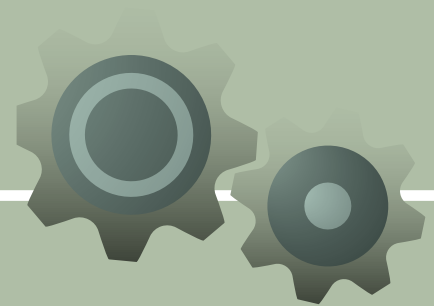


QUESTION

D'après vous, en quoi est-ce bénéfique de parler avec quelqu'un de confiance lorsqu'on vit une situation difficile?



BOÎTE À OUTILS ANTISTRESS



Il y a beaucoup d'outils qui peuvent t'aider à t'adapter au changement et à évacuer le stress. En voici quelques-uns :

- **RIRE.** Rire permet de libérer des hormones qui aident à diminuer le stress. Ça fait du bien à tout le corps. Alors, n'hésite pas à rigoler avec des amis, à regarder des vidéos ou des émissions drôles quand tu fais face à une situation stressante.
- **RESPIRER.** La respiration a un effet sur le système de stress. S'arrêter un instant et prendre le temps de faire des respirations en inspirant profondément et en expirant lentement, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'air dans notre ventre, peut aider à diminuer le stress.

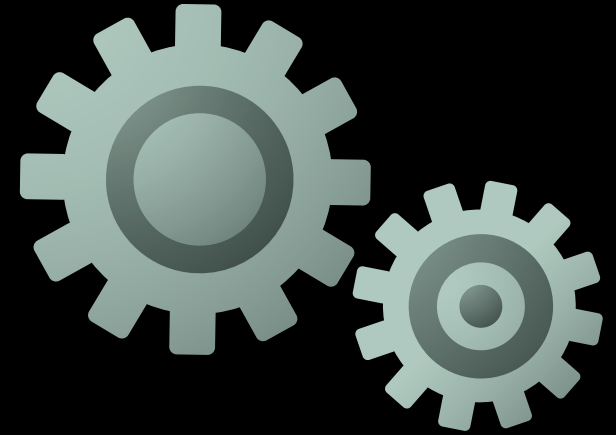
- CÂLINER un animal de compagnie. Il est démontré que caresser un animal a des effets bénéfiques sur le stress. Si on ne possède pas d'animal, on peut emprunter celui d'un ami, aller dans une animalerie ou un refuge pour animaux.
- AIDER quelqu'un. Juste le fait d'aider quelqu'un ou de faire une bonne action diminue le stress. On pense à l'autre et on prend une distance par rapport à notre situation pour un moment. Il se peut même que des solutions surgissent en cours de route : c'est doublement gagnant !
- BOUGER. Se maintenir en forme et activer son corps aident à réduire le stress. Si tu ressens du stress avant un examen ou une entrevue, par exemple, fais une longue marche ou utilise les escaliers. N'hésite pas à les monter et à les descendre plusieurs fois.
- SE DIVERTIR. Parfois, pour faire diminuer le stress, simplement se changer les idées est un bon moyen. On peut lire un livre, aller au cinéma, écrire, danser, cuisiner, regarder des vidéos, faire une activité qui fait plaisir...
- ÉCOUTER de la musique relaxante ou une musique que tu aimes. La musique peut t'aider à relaxer, à te détendre, à te défouler ou à t'extérioriser.

Inspiré par la traduction de Catherine Raymond du texte *Boîte à outils* de Nathalie Wan, coordonnatrice de recherche au Centre d'études sur le stress humain, paru dans la revue *Mammoth magazine*, no 16, automne 2016.

ÉNONCÉ 1

La consommation de cannabis produit des effets sur le cerveau et sur le corps.

VRAI OU FAUX?



VRAI



La consommation de drogue produit des effets sur le cerveau et sur le corps. La consommation de cannabis peut entraîner les effets suivants :

Effets psychologiques :

- sentiment de bien-être, de détente ;
- facilité à parler plus que d'habitude ;
- diminution de la concentration et de la mémoire à court terme ;
- envie spontanée de rire ;
- modification de la perception du temps et de l'espace ;
- modification de la perception des sens (couleurs plus éclatantes, sons plus distincts) ;
- ralentissement du temps de réaction.

Chez certaines personnes, le cannabis peut :

- déclencher des hallucinations ;
- modifier la perception de soi ;
- provoquer beaucoup d'anxiété.

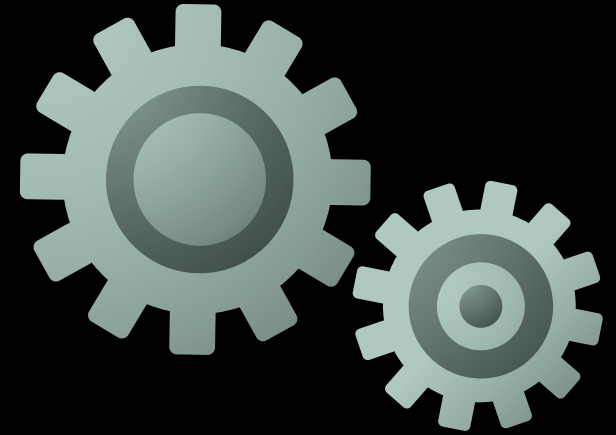
Effets physiques :

- accélération du rythme cardiaque ;
- mauvaise coordination des mouvements et de l'équilibre ;
- augmentation de l'appétit ;
- assèchement de la bouche et de la gorge ;
- gonflement des vaisseaux sanguins (yeux rouges) ;
- somnolence.

ÉNONCÉ 2

Le mélange d'alcool avec une boisson énergisante réduit les effets de l'alcool.

VRAI OU FAUX?



FAUX

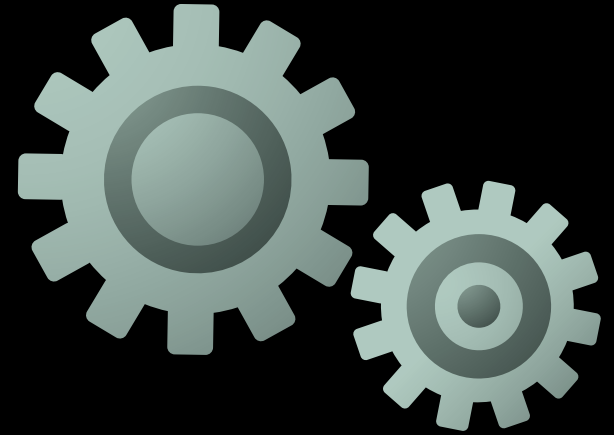


Ce mélange masque seulement la capacité de reconnaître les symptômes d'intoxication dus à l'alcool. Ce genre de mélange peut donner l'impression d'être en pleine possession de ses moyens alors que ce n'est pas du tout le cas. Les risques de se retrouver en état d'ébriété avancé sont ainsi augmentés. De ce fait, la personne peut vivre les mêmes conséquences négatives que si elle n'avait consommé que de l'alcool.

ÉNONCÉ 3

Quelle que soit leur forme, leur couleur ou leur provenance, il est impossible de connaître le contenu exact des drogues de synthèse.

VRAI OU FAUX?



VRAI



Comme pour toute drogue vendue sur le marché noir, on ne peut jamais être certain de la composition des drogues de synthèse.

Une dose peut contenir :

- la substance recherchée à l'état pur ;
- la substance mélangée à d'autres produits ;
- une tout autre substance que celle qu'on souhaite se procurer.

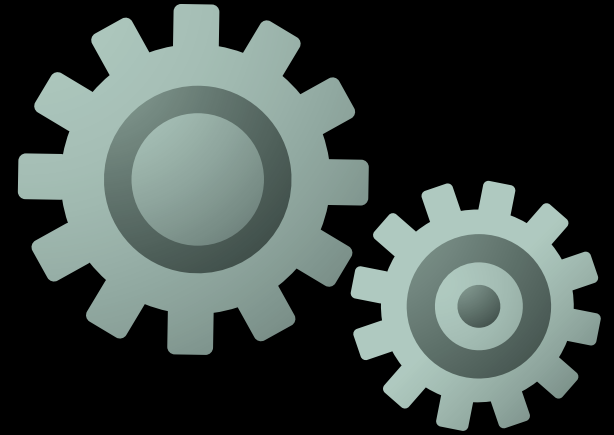
Ce qui veut dire que l'effet peut être :

- nul ;
- celui attendu en totalité ou en partie ;
- excessivement fort, dangereux et même toxique.

ÉNONCÉ 4

Il existe des « trucs » et des astuces infallibles pour gagner à tout coup aux jeux de hasard et d'argent comme le poker.

VRAI OU FAUX?



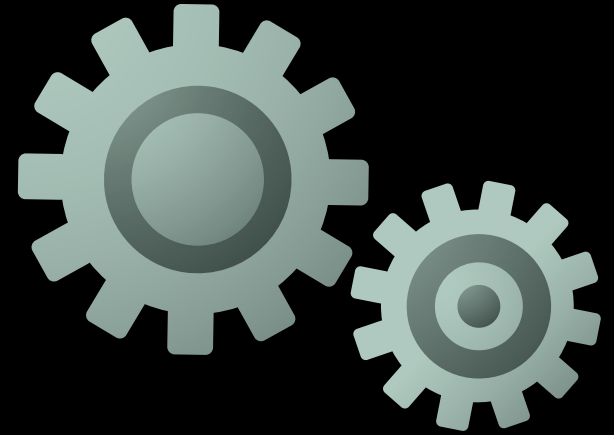
FAUX

Dans les jeux de hasard et d'argent, comme au poker, les habiletés du joueur et le hasard ont tous les deux de l'influence sur le jeu. Le hasard a donc toujours un rôle à jouer lorsqu'il est temps de déterminer un gagnant.

ÉNONCÉ 5

Un médicament utilisé par une personne peut être tout aussi bon et efficace pour n'importe qui.

VRAI OU FAUX?



FAUX



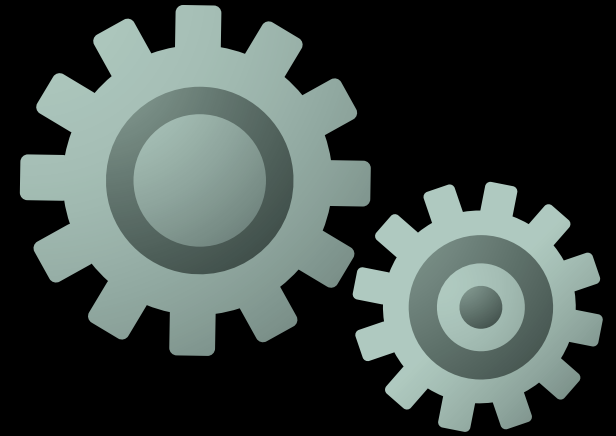
Les effets d'un médicament dépendent bien entendu du produit, mais aussi de la personne qui l'utilise.

Un médicament utilisé par une personne peut se révéler dangereux pour une autre en raison de son poids, de son âge, de son sexe, de son état de santé ou des autres médicaments qu'elle prend. De plus, il importe que les doses recommandées par les professionnels de la santé soient respectées. Si on a des questions concernant un médicament prescrit ou non, on se renseigne auprès d'un pharmacien.

ÉNONCÉ 6

Notre jugement demeure intact lorsqu'on consomme de l'alcool ou une autre drogue.

VRAI OU FAUX?



FAUX



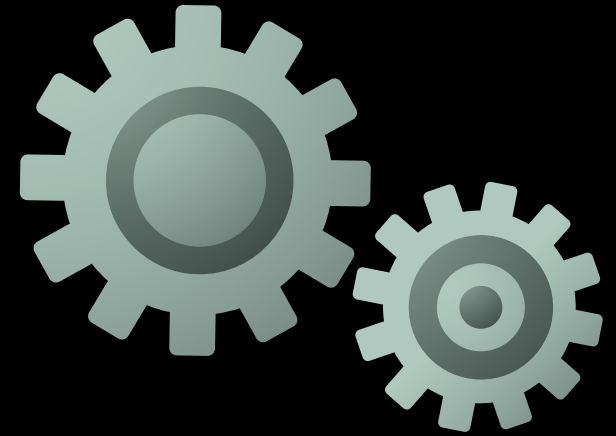
Quand le cerveau est perturbé par l'alcool ou une autre drogue, le jugement peut être faussé et la probabilité est plus grande...

- qu'on agisse de façon inappropriée avec des personnes qu'on aime (on peut être désagréable ou même se bagarrer) ;
- qu'on rende accessibles sur les réseaux sociaux des images ou des propos qui nous seront nuisibles lorsqu'ils seront vus par nos proches, les autorités de l'école, notre employeur actuel ou futur, etc. ;
- qu'on s'engage dans une relation sexuelle plus ou moins désirée ou non protégée. On risque alors de contracter une infection transmissible sexuellement ou de vivre une grossesse non planifiée ;
- qu'on décide de conduire avec les facultés affaiblies par l'alcool ou d'autres drogues. Une arrestation dans ces conditions signifie la perte du permis de conduire, une amende et un casier judiciaire pouvant avoir des conséquences pour l'emploi ou pour les voyages en dehors des frontières canadiennes. Cette situation augmente aussi les risques de faire un accident, dans lequel soi-même ou d'autres personnes pourraient subir de graves blessures ou même perdre la vie.

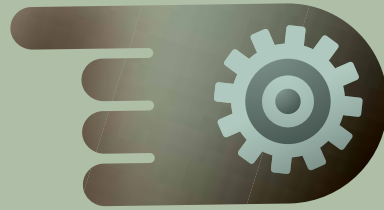
ÉNONCÉ 7

Il existe des stratégies pour réduire ou éviter les risques et les conséquences liés à la consommation et à la pratique des jeux de hasard et d'argent.

VRAI OU FAUX?



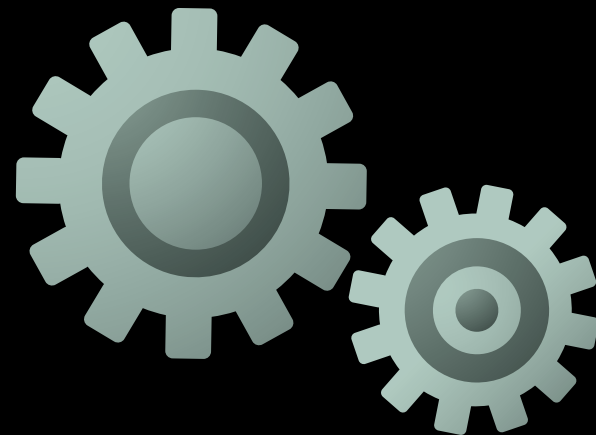
VRAI



Plusieurs stratégies peuvent permettre de diminuer les risques si on décide de consommer.

QUESTION

Quelles sont les stratégies qu'on peut utiliser pour éviter les risques et les conséquences négatives liés à la consommation ou aux jeux de hasard et d'argent ?



STRATÉGIES POUR ÉVITER OU RÉDUIRE LES RISQUES ET LES CONSÉQUENCES LIÉS À LA CONSOMMATION D'ALCOOL OU D'AUTRES DROGUES ET À LA PRATIQUE DES JEUX DE HASARD ET D'ARGENT

- Choisir de ne pas consommer.
- Prévoir des boissons non alcoolisées lors d'une fête.
- Alternier entre une boisson alcoolisée et une boisson non alcoolisée.
- Ne pas consommer l'estomac vide et boire lentement.
- Décider à l'avance de limiter sa consommation.
- Décider à l'avance de ne pas consommer telle ou telle substance et en informer un ami avec qui on sera sur place et qui pourra nous soutenir dans notre décision.
- S'entendre avec un ami pour surveiller mutuellement notre consommation durant une fête.
- Éviter de faire des activités physiques ou des sports potentiellement dangereux lorsqu'on a consommé de l'alcool ou une autre drogue.

- Éviter de conduire un véhicule à moteur (automobile, VTT, etc.) lorsqu'on a consommé de l'alcool ou une autre drogue.
- Prévoir la façon dont on se déplacera après avoir consommé pour éviter de se blesser ou de mettre notre vie ou celle des autres en danger (prévoir un chauffeur désigné, prendre un taxi ou un service de raccompagnement, appeler un proche, etc.).
- Éviter de monter en voiture avec quelqu'un qui a consommé de l'alcool ou une autre drogue.
- Éviter de mélanger différentes substances, par exemple l'alcool et la drogue ou encore l'alcool et une boisson énergisante. Chaque substance peut amplifier l'effet de l'autre ou le camoufler.
- Se fixer à l'avance une certaine somme d'argent à ne pas dépasser, en jouant au poker par exemple, et en informer un ami avec qui on sera sur place et qui pourra nous soutenir dans notre décision.